



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

TYX

体育学

——高职高专公共体育课教程

叶加宝 王仕虎 万一春 主编

北京体育大学出版社

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

体 育 学

——高职高专公共体育课教程

叶加宝 王仕虎 万一春 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞 梁 林
责任编辑 森 博
审稿编辑 李 建
责任校对 茹 茹
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育学/叶加宝等主编. -北京:北京体育大学出版社,
2007.8

ISBN 978-7-81100-768-8

I. 体… II. 叶… III. 体育理论-高等学校-教材
IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 103745 号

体育学

叶加宝 等主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 19

2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 审 赖天德 滕子敬

主 编 叶加宝 王仕虎 万一春

副主编 葛德利 刘开元 储龙霞

前 言

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化，人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高，人类的许多疾病得到了根治，健康状况大为改善。但是，现代生产和生活方式造成的体力活动减少和心理压力增大，对人类健康形成了日益严重的威胁。人们逐渐接受了健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体、心理和社会方面都保持良好状态的观念。人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福至关重要，而体育课程又是增进国民健康的重要途径，因此，世界各国都高度重视体育课程的改革。

本书是“十一五”国家级规划教材（高职高专系列），依据教育部新近颁发的全国高职院校体育与健康课程指导纲要，将课程内容进行重新构建。本书分为体育理论和技术教学两大部分内容，将体育知识和锻炼方法整合在一起，形成完整的体育学的新体系。

本书是一本针对高职高专学生实用的体育教材，它吸收了已有教材的优点和体育科研新成果，重视体育理论与运动实践相结合，旨在提高学生的体育思想意识，培养他们体育的基本活动能力，达到增强体质的目的。本书内容丰富，通俗易懂。既适合高职高专的学生作为教材，同时也可作为体育爱好者的参考书。

编写过程中，我们参考和引用了其它著作或教材中的一些理论和资料。在此，谨向文献的作者表示最诚挚的谢意。

由于我们水平有限，加之编写时间仓促，书中错误或疏漏之处在所难免，切望读者批准指正。

目 录

上篇 理论部分

第一章 体育概述	(2)
第一节 体育的产生	(2)
第二节 体育的发展	(12)
第三节 体育的功能	(16)
第二章 学校体育	(26)
第一节 高职高专学校体育教育的目的和任务	(26)
第二节 体育课的教学	(28)
第三节 课外体育活动	(31)
第四节 课余训练与竞赛	(38)
第三章 体育锻炼的科学方法	(41)
第一节 体育锻炼的原则	(41)
第二节 体育锻炼的基本内容	(43)
第三节 体育锻炼的基本方法	(45)
第四章 体质健康的标准与测试、评价	(50)
第一节 健康概述	(50)
第二节 体质与健康的标准	(52)
第三节 身体形态的测量和评价	(55)
第四节 身体机能的测定与评价	(62)
第五节 身体素质的测试与评价	(64)
第五章 体育保健	(69)
第一节 体育锻炼的医务监督	(69)
第二节 体育锻炼常见的生理反应和处置方法	(70)
第三节 运动损伤的处置与预防	(78)



第四节 女子体育卫生	(81)
第六章 体育欣赏	(83)
第一节 国际综合性运动会简介	(83)
第二节 世界单项体育比赛简介	(87)
第三节 国内大型体育竞赛简介	(89)
第四节 体育欣赏	(91)
第七章 奥林匹克运动	(98)
第一节 现代奥林匹克运动	(98)
第二节 中国与奥林匹克运动	(107)

下篇 实践部分

第八章 田径运动	(114)
第一节 田径运动简述	(114)
第二节 跑的基本技术	(117)
第三节 跳的基本技术	(121)
第四节 投的基本技术	(124)
第五节 田径比赛规则简介	(125)
第九章 足球运动	(130)
第一节 足球运动简介	(130)
第二节 足球基本技术与基本战术	(131)
第三节 足球比赛规则简介	(142)
第十章 篮球运动	(147)
第一节 篮球运动简述	(147)
第二节 篮球基本技术与基本战术	(148)
第三节 篮球比赛规则简介	(157)
第十一章 排球运动	(162)
第一节 排球运动简述	(162)
第二节 排球基本技术与基本战术	(163)
第三节 排球比赛规则简介	(175)
第十二章 乒乓球	(178)
第一节 乒乓球运动简述	(178)



第二节 乒乓球基本技术和基本战术	(180)
第三节 乒乓球比赛规则简介	(192)
第十三章 网球运动	(195)
第一节 网球运动简述	(195)
第二节 网球基本技术与基本战术	(198)
第三节 网球比赛规则简介	(204)
第十四章 羽毛球	(208)
第一节 羽毛球运动简述	(208)
第二节 羽毛球基本技术与基本战术	(209)
第三节 羽毛球比赛规则	(215)
第十五章 健美操运动	(219)
第一节 健美操运动概述	(219)
第二节 健美操的基本动作及创编原则	(222)
第十六章 武术运动	(233)
第一节 武术运动简述	(233)
第二节 武术基本动作	(234)
第三节 简化太极拳	(240)
第十七章 游泳运动	(255)
第一节 游泳运动简述	(255)
第二节 熟悉水性的练习	(256)
第三节 游泳基本技术	(260)
第十八章 几种时尚体育项目介绍	(273)
第一节 高尔夫运动	(273)
第二节 保龄球	(276)
第三节 轮 滑	(281)
第四节 帆板、滑水和冲浪	(286)
第四节 定向越野	(291)
参考文献	(295)

教育學 第一章

上 篇

理論部分

第一章 体育概述

第一节 体育的产生

一、体育产生的动因问题

(一) 体育产生动因问题的不同学说

体育在人类社会中有悠久的历史，要考察它的产生和发展可以追溯到古代原始社会。然而史前人类尚未创造文字，因此对史前体育的研究，只能采取两种方式：一是根据历史学家搜集到的各历史时期的文物进行研究；二是利用现存的原始部落和部族来考察，通过研究他们的文化习俗来推断。前者属于考古学研究法，后者则属于社会学研究法。几个世纪以来，世界上许多专家学者对体育产生动因问题的研究提供了许多宝贵的资料，因而也产生了不同的认识和观点。

1. 模仿说

从艺术史的角度看，艺术起源于模仿之说法无疑出现最早，其根源可以追溯到古希腊时代。柏拉图（公元前427—347，古希腊哲学家）和亚里士多德（公元前384—322，古希腊哲学家、科学家）就曾认为艺术是模仿的产物。这个理论直到19世纪在艺术史学界仍然很有影响。体育界的一些学者参考了艺术起源于模仿的理论，认为在原始社会儿童模仿成人打猎、捕鱼、料理家务及作战等活动而进行的游戏，便是体育的源头。

2. 游戏观

持此观点的学者认为：人在游戏过程中各种器官也附带得到练习，体育也因此而萌芽。游戏是文化娱乐的一种，也是体育的重要组成部分，一般可分为发展智力性游戏和发展体力性游戏两类。前者包括文字游戏、图画游戏、数字游戏等，习惯称智力游戏；后者包括活动性游戏（如捉迷藏、搬运接力等）和竞赛性游戏（如

足球、篮球、乒乓球等)。法国社会学家卡洛伊斯还根据游戏的作用将其分成4类:竞争、碰运气、模拟和眩晕。由于游戏的出现是因为有了剩余的时间,因此人们往往把“游戏”同日常的劳动、工作等的反义词“业余时间”相提并论。

3. 余力论

18世纪时,席勒(1759—1805,德国剧作家、诗人)正式提出了“余力论”。19世纪后,斯宾塞(1552—1599,英国文艺复兴时期诗人)对“余力论”作了进一步的发挥,形成了著名的“精力过剩论”。这两个认为旺盛的精力是游戏活动发生的原动力的理论,被许多欧美体育学者用来解释体育的起源,有学者进一步提出体育产生于人的生理需要。

谁也不否认,余力和过剩的精力确实是从事体育运动的有利条件。

(二) 人类生存和发展的需要是体育产生的内部动因

体育是人类社会特有的一种文化现象,人类社会又是一个极为复杂而又多层次的有机系统。从体育的发展历史看,体育不仅受制于政治、经济的发展,而且还受到社会文化和意识形态发展的影响。因此,要从社会各种因素的相互作用中抽出单一的因果联系来说明体育这一复杂文化现象的产生,实际上是不合适也是不可能的。

这里我们运用马克思主义的需要理论来解释、分析体育的产生问题。马克思主义理论把人的需要看成是人类活动的激活剂。认为人正是由大量的需要的激励而生活着和活动着的,任何社会现象和生命现象,无不以社会的需要和人的需要作为产生、存在和发展的依据。马克思曾指出:“任何人如果不同时为了自己的某种需要和为了这种需要的器官而做事,他就什么也不能做。”(《马克思恩格斯全集》第3卷,人民出版社,1960年版,第286页)在论及关于整个人类发展历史的问题时,马克思指出:“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提,也就是一切历史的第一个前提,这个前提是:人们为了能够创造历史,必须能够生活,但是为了生活,首先就需要衣、食、住以及其他东西。因此,第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料,即生产物质生活本身。同时,这也是人们仅仅为了能够生活就必须每日每时都要进行的一种历史活动……”(《马克思恩格斯全集》第3卷,人民出版社,1960年版,第31~32页)可见,人类社会的历史就是在新的需要不断产生、发展和得到满足的过程中前进的。

实际上在马克思主义需要理论产生以前,一些学者就曾经试图用需要理论解释人类社会的发展。但由于时代、阶级和唯心史观的局限,他们都无法科学地用人类的需要来解释人类的行为和社会历史的发展,虽然其中不乏合理的成分。对于“需要”理论的科学阐释是由马克思和恩格斯来完成的。他们在批判地吸取以往思想家思想精

粹的基础上第一次把人的需要置于具体的历史条件下,从生产方式的矛盾运动中揭示了需要以及需要对象的产生、形成和发展,需要对于人类社会的巨大推动作用。

马克思主义认为,需要不仅是客观的、现实的,也是历史的具体的。人类社会的需要呈现出倒金字塔式的等级结构,是一个丰富的物质性和精神性相统一的动态系统。马克思主义的需要理论把人类的需要分为生存需要、享受需要和发展需要三个基本层次,并认为人类最基本的需要是生产物质生活资料以满足生存的需要,在实现这一基本需要的基础上又产生出其他新的需要,如政治、宗教、科学、艺术、教育、体育等,从而使需要按生存——享受——发展的趋向延伸和扩展。

从需要理论来分析体育产生的动因,我们发现原始人的身体活动大致有以下几种:一种是为了谋生而进行的身体活动,如狩猎、捕鱼、农耕等;一种是为了防卫而进行的武力活动的技能,如攻、防、格斗等;一种是日常生活所必需的活动技能,如走、跑、跳、投、攀、爬等。此外,还有一些活动既不属于生产活动,又高于一般的生活技能活动,如游泳、竞技舞蹈、娱乐等。由这些需要反映了在原始人尽管水平很低的需要结构中,不仅有劳动的需要、防卫的需要,而且他们有思想感情、喜怒哀乐,他们也有交往的需要,有同疾病作斗争的需要,有表达和抒发内心情感的需要。这些需要归纳起来,就是需要进行精神的调节,需要进行强健自身的活动,由此构成了体育产生的动因。

综上所述,体育是在人类长期的实践中,为了满足自身生存和发展的需要而自主选择创造的一种行为方式。源于人类自身的生存和发展的需要是体育产生的内部动因。

二、体育产生的社会根源

(一) 生产劳动

人类从地球上诞生至今,大约有二三百万年。人是由猿进化而来的,从猿到人的发展过程中劳动起了决定性的作用。正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中指出的那样,劳动“是整个人类生活的第一个基本条件,而且达到这样的程度,以致我们在某种意义上不得不说:劳动创造了人本身”(恩格斯《自然辩证法》,人民出版社,1971年版,第149页)。人类的祖先原始人为了生存,首先必须要进行生产劳动,以获得物质生活资料。

在原始社会,严酷的生活环境使原始人只能利用天然和自己制造的简单劳动工具进行生产劳动,以获得生存所需的物质资料,生产劳动的方式也只是采集、狩猎、捕捉以及简单的农事耕作等。人类在生活和生产劳动中运用并逐渐发展了自己

的走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本生活技能，改造了自己的身体器官，发展了自己的体力和智力。50万年前的北京猿人能猎获肿骨鹿、斑鹿和羚羊等善跑的野兽，这就需要快速持久的非凡奔跑能力。可以肯定，原始人的体能和技巧比现代一般人要强得多。非洲好望角现在还过着原始生活的霍屯督人在大海里游泳，身体直立，两手伸出水外，行动宛如走路，尽管波涛汹涌，仍然轻松自如。他们的投掷技巧令人惊奇：能够在百步之外用石头击中拳头般大小的目标。走、跑、跳、投、攀登、爬越等动作既是生活和生产劳动技能，又是构成各体育运动项目的基础。许多运动项目的技术动作都是从这些基本动作发展而来的。从今天的体育动作中也可以看到人类祖先生产劳动的痕迹。狩猎用的石块演化出了后世的链球运动和其他球类运动，投矛器是现代弓箭的前身。这些技能需要尽可能地传授给下一代，这就产生了原始社会的劳动教育，从而进一步增加了体育因素。可以说人类最初的生产劳动中含有体育的因素，孕育了萌芽状态的体育。虽说还不是今天我们所说的体育，但也不是完全没有体育的因素。正是由于人类最初的实践活动——生产劳动中含有体育的因素，因此我们说生产劳动是体育产生的基本源泉。

（二）消遣娱乐

在人类第一个社会组织形式——血缘家族阶段，人类社会还存在着人类身体活动的另一形式，即由人的身心需要而引发的“嬉戏”行为。早期人类在他们劳动之余或在他们心情愉快的时候，必然要活动活动或手舞足蹈一番。但在其由身心需要引发的身体活动中，动物的本能因素还在继续发挥作用，带有自发的随意成分。随着人类的不断进化和劳动的作用，使人的意识能力不断增强，从而嬉戏活动中的一些带有自发的随意成分和本能因素将逐渐被自觉成分淘汰并最终实现向人类特有的社会现象——体育这一社会现象过渡。由此看来，这种人类最早阶段由身心需要引发的身体活动是体育的另一源头，这一源头可以称之为“萌芽期的消遣娱乐活动”。

原始社会娱乐的主要形式是舞蹈，舞蹈与体育有很多共同特点，比如都是身体的活动，都有健身作用。用现代的观点来看，某些健身性的舞蹈本身就是体育的内容，如秧歌舞等。原始人为了表达狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的情感，他们往往在酋长的率领下，进行集体舞蹈。这种舞蹈既是对身体的训练，又是一种娱乐。

随着社会的发展，生产力水平也有了提高。人类在物质生活得到相对满足以后，又逐渐出现了简单的心理生活需要，需要有一种方式来抒发自己的感情。人类的祖先最早是通过摹拟生产劳动过程来抒发感情，满足心理需要的。但这种摹拟已

不是生产劳动本身，而是一种非生产性身体活动，这就是最初的舞蹈。从现在的观点来看这种舞蹈属于艺术范畴，但从当时来看可能说舞是非生产性活动的总称，从前面讲的“消肿舞”也可以说明这一问题。因为在原始社会人类的很多活动是高度融合在一起很难清楚分开的。

《艺术的起源》一书中记载：“狩猎民族的舞蹈，依据它们的性质可分为摹拟式和操练式两种。摹拟式舞蹈是对动物和人类动作节奏的摹仿，而操练式舞蹈的动作并不跟从任何自然界的规范。这两种舞蹈在原始部落里所处的地位是并驾齐驱的。”原始部落的舞蹈最初是摹仿动物和人生生产劳动中的技能，其中摹仿动物占第一位。场地是在灌木丛中的空地上进行，中间生着火，舞者通常是身体强壮的男子，女子则在一旁歌唱、伴奏、观看，有时也有男女共舞的，有时参加者多达几百人。原始民族的摹拟舞和操练舞一般大都在庆祝丰收、战事出发、行猎收获、部落聚会时举行。摹拟舞大都是为了抒发感情，用身体的动作节奏表现强烈的感情兴奋；而操练舞则接近于我们今天的军事训练。舞蹈在满足人们摹仿和抒发感情的欲望的同时，还贡献一种从舞蹈里流露出来的热烈感情来洗涤和排解心神。没有其他艺术行为能像舞蹈那样转移和激动一切人类。原始人无疑已在舞蹈中发现了那种他们能普遍地感受到的最强烈的审美和享乐。大多数原始舞蹈运动是非常激烈的，这种激烈的运动能带给人以欢乐。

身体运动是原始舞蹈的基本形式。原始人的舞蹈表现了人们打猎、种植、战争的情景，激发了人们的劳动热情，反映了人们祈求丰收的心愿。作为原始文化娱乐活动的舞蹈是我们现在游戏、竞技运动、休闲娱乐运动的重要源泉。

（三）教育活动

随着社会的发展，人类自身的进步，生产劳动技能有了进一步提高。人们在长期的生产实践中逐渐积累了关于生产劳动的经验，生产劳动的方式也日益复杂化，这样对年轻一代的培养也日益复杂。为了使年轻一代早日投入到生产劳动中去，有经验的年长一代就把自己的经验、技能传授给年轻一代，出现了人类最初的教育。开始这种生产技能的传授是在生活和生产劳动过程中进行的。随着生产力的发展，到原始社会末期，这种对年轻一代的教育已由氏族选出来的特殊人来担任，并用一定的考验去完成它。这时教育已被从生产劳动中划分出来，成为社会活动的一种特殊形式。毛礼锐等编的《中国古代教育史》记载：“氏族公社成员除了在生产实践中受教育外，又在政治、宗教和艺术活动中受教育。他们利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号等进行教育。”

世界教育史也记载了国外一些民族原始社会时期的教育状况。密亚内西亚居民（太平洋岛屿的原始人）“当儿童稍长的时候，男子就教他们投枪，使用石斧、树

皮制的盾、棍棒，教他们攀树、挖土、以便捕捉有袋的动物，如果有网，就学习用网”。另外，从民族学的材料得知，1945年还处于原始社会末期的我国大兴安岭西北麓原始森林中过着狩猎生活的鄂温克人，“他们都有一套纯熟的狩猎技术，他们心目中的优秀射手的标尺是：身体强壮、能跑善跳、能吃苦耐劳、勇敢、沉着、机智、枪法准，熟悉地形和野兽习性。为了适应这种狩猎生活，从小孩起就进行教育，体育教育在其中占重要地位。”“孩子5、6岁时就常玩狩猎游戏，经常练习射箭和打靶。12岁以后，开始跟大人在实际狩猎中学习。由父母、哥哥或祖父领着他们到山里去打猎，教他们怎样瞄准，怎样打。这时父亲的责任就是给孩子一支旧枪，把他们培养成猎手。”（内蒙古少数民族社会历史调查组，《鄂温克人原始社会末期的体育》1961年8月24日《体育报》）同时，在儿童和少年当中，经常进行“打熊游戏”，进行角力和跳高等活动。

如上所述，很难将原始社会的教育活动和体育活动截然分开。可以确信的是，在原始教育中，对身体的培训占有相当比重，体育是原始社会教育的重要内容。反过来我们也可以看到，原始社会教育的发展对于体育的产生具有重要作用。

（四）军事战争

在北京猿人遗址中发现的人类尸骨，四肢伤残，脑颅被击开的痕迹比比皆是，反映了原始人在解决饥饿、争夺配偶等方面残酷斗争的局面。随着父系社会逐渐确立，私有制的阶级社会产生，部落联盟出现以后的一些氏族首领和显贵为了扩充自己的财产和奴隶，经常发动掠夺战争。战争的规模越发巨大，战争的次数也越加频繁。体育起源于部落战争，其依据是人们为了取得战争的胜利，常常采取各种手段训练士兵，以提高身体素质和掌握兵器的技能。在希腊半岛南部伯罗奔尼撒的斯巴达城邦，男子从儿童时起就受到极为严格的体育训练，以造就他们强壮的体魄和勇敢坚强的性格。正是由这样的教育培养起来的斯巴达勇士所组成的军团，在当时的希腊所向无敌。在战争中除了身体技能得到发展外，一些新的兵器被创造出来，对体育的发展产生了直接的影响，从现代体育项目射箭也可以窥见一斑。

种种出于军事需要的特殊的体力训练，对于体育的起源与发展起了积极的促进作用。

（五）宗教祭祀

原始社会由于人类认识能力的低下，对大自然的变化，比如日月星辰的运转、气候的变化、山洪暴发、打雷闪电、刮风下雨以及人类自身的生老病死等还不能做出科学的解释，以为这些都是有一种超越自然力的神灵在主宰着自然和人类自己。正如恩

格斯所说：“在原始人看来，自然力是某种异己的神秘的超越一切的东西，在所有文明民族所经历的一定阶段上，他们用人格化的方法来同化自然力，从而创造了许多神。”（《马克思恩格斯全集》第20卷，第672页）原始人为了满足自己的精神需要，采用自己的身体活动来抒发自己的感情，以表示对神灵的崇拜，探求神意，求得神的宽恕，免除灾祸，祈祷风调雨顺。世界上所有的原始民族几乎都有巫术，而几乎所有的巫术活动都采用过歌舞的形式。史前的巫术中孕育着“潜体育”，巫舞可以说是最古老的原始体育形态之一。古希腊的四大祭典竞技就是为了祭典神灵的。另外在古希腊还有墓前竞技，以吊唁为战争而死亡的英灵。日本学者川村英男说：“无论怎么说，在宗教祭祀和宗教信仰中，身体运动的存在是必然的。”古代奥林匹克运动会正是由这种祭祀活动发展而来的。为了满足精神生活抒发感情需要而进行的宗教祭祀活动中的身体运动，是现代竞技运动的源泉之一。虽然主观上是为了宗教信仰而采用了身体运动的形式，但客观上却促进了体育的产生和发展。

（六）医疗卫生

原始人生活条件严酷，大自然的侵害和同类之间的袭扰，使人们的健康和生命没有保障，寿命很短。“从先民们在北美洲的墓地发现，有婴儿和孩童。少年人及20~30岁青壮年人，偶然发现一生中曾看到过两代或三代的人，即是幸运者。”（美国哈利·史密斯著《西洋体育史》周恃天译，1971年版，第4页）“从研究40多具中国猿人的遗骨化石中，发现约有40%的人未满14岁便已死亡。”（毛礼锐等编《中国古代教育史》人民教育出版社，1979年版，第5页）同时，由于饮食习惯上的茹毛饮血，卫生不佳，又有消化病如胃溃疡等，因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如阴康氏的“消肿舞”，《黄帝内经》中的“导引按乔”等，都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。

人类对身体活动可以增强体质，强身祛病，延年益寿作用的认识，是体育产生与发展过程中一次质的飞跃。这些身体活动既是医疗手段，又是健身活动。从目的上来看，这比那些为了生存、防卫和教育而进行的身体活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更加明确，体育的因素也进一步加强。后来的“导引术”、“吐纳术”、“五禽术”等养生实践和养生观也是在这种原始认识的基础上逐步发展起来的。

上述材料和分析说明，由于原始社会生产力低下，还不可能有明确的社会分工，各种社会活动都还处于萌芽状态，互相之间多无明晰的界限。原始社会的体育和娱乐、教育、军事、宗教祭祀及医疗卫生等活动，互相联系、互相促进，互相推动，共

同进化和发展，宛如同一胎生的连体兄弟，在原始人类社会的母体中共同孕育萌生。

三、体育产生的三种方式

(一) 演变

脱胎于各种社会活动中的身体练习，在其逐步演变的过程中得以规范、流传，最终失去了原有的功能，是体育产生的基本方式之一。因此，从这些体育项目的身体活动中还可以依稀找到原社会活动的影子。

田径运动就是在人类长期社会实践中发展起来的，远在原始社会，人们为了获得生活资料，在和大自然及禽兽的斗争中，不得不走或跑相当远的距离，跳过各种障碍，投掷石块和使用各种捕猎工具。在劳动中不断地重复这些动作，便形成了走、跑、跳跃和投掷的各种技能。随着社会的发展。人们有意识地把走、跑、跳跃、投掷作为练习、游戏和比赛的形式。

跑是人类与生俱来的基本能力，自古以来也是一种比赛形式，几乎每个国家的文献中都有描述。据史料记载，短跑是公元前 776 年古希腊奥运会惟一的竞技项目，距离为 192.27 米。现代短跑起源于欧洲，最早被列入正式比赛是在 1850 年的牛津大学运动会上，当时设有 100 码、330 码、440 码跑项目。19 世纪末，为规范项目设置，将赛跑距离由码制改为米制。

马拉松是希腊首都雅典东面的一个小镇，公元前 490 年希腊与波斯在这里进行了一场激烈的战争，最后希腊人赢得了胜利。为了把胜利的消息尽快地送到雅典，希军派了一位名为菲力比斯的战士，从马拉松一直跑到雅典。当他跑到雅典时，已经筋疲力尽，传达了胜利的消息后便力竭而死。为了纪念这位勇士，在 1896 年第一届现代奥运会上，举行了从马拉松镇跑到雅典的比赛，当时的距离为 40 公里 200 米，到第四届奥运会才正式定为 42 公里 195 米。

铅球运动起源于古代人类用石块猎取禽兽或防御攻击的活动。大约在公元前，人们就开始用石头和带把的石头进行投远比赛，后逐渐形成体育运动项目。到公元 14 世纪时，战争中出现了炮兵，当时发射的炮弹是圆球形的，重量为 16 磅。在炮兵的训练中，时常进行投石头的训练和比赛，这个石头与炮弹的样子和重量差不多。后来人们为了统一规格，不用石头，改投金属做的圆球，重量还是 16 磅。铅球的制作经历了用铁、铅以及外铁内铅的过程。因为当时的铸铁技术比较高，所以制作的金属球的重量也比较准确。以后又统一用公制，16 磅折合成公斤就是 7.257 公斤，并一直沿用下来。直到近十几年鉴于 7.257 有三位小数不方便，采取“四舍